

Gesichts- und Körperpeeling, hier Zitrone



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Maren Grau-Soumana Mayaki

Zutaten:

1 Biozitrone
500 Gramm einfaches Speisesalz
75 ml Baby-Mandelöl

Zubereitung:

Die Zitrone grob achteln und ca. 20 sec auf Stufe Max im Multi zerkleinern.

Das Salz hinzufügen und weitere 10 sec auf max gut durchmischen.

Das Baby-Mandelöl hinzugeben nochmals aufmischen und abfüllen.

Dieses Peeling kann auch mit Orangen und Zucker gemacht werden.

Bei der Benutzung bitte nicht mit den Augen in Kontakt kommen.

Buntermacher-Smoothie



Rezept und Foto von Laura Heitmeier

“Buntermacher“-Smoothie (besonders gut, wenn draußen alles grau ist und es gar nicht richtig hell wird.)

Zutaten:

2-3 Handvoll TK-Himbeeren
2-3 Handvoll TK-Brokkoliröschen
1 EL Hanfsamen
4-5 Apfelsinen grob kleingeschnitten
1 Tasse Granatapfelsaft
3 EL Chia-Gel

Zubereitung:

In der Reihenfolge von unten nach oben Himbeeren bis Granatapfelsaft in den Blender geben.

Zum Schluss noch 3 Esslöffel Chia-Gel unterrühren – nicht mehr mixen!

Wer es noch cremiger mag, kann z.B noch Avocado oder Banane

dazu geben.

Wer es flüssiger mag gibt mehr Saft oder einfach Wasser oder Kokoswasser dazu.

Wer es süßer mag gibt ein paar Spritzer Stevia oder Agaven-Dicksaft dazu (vorsichtig dosieren).

Ergibt etwa 1,5 l



Foto von Laura Heitmeier

Low Carb Marzipanpralinen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

Zutaten:

100g Minus Z Zartbitter Schokolade oder 99%ige + Steviaextrakt
50g gehackte Mandeln
25g gehackte Pistazien
3/4 EL Rosenwasser
1/4 Fläschchen Mandelaroma
flüssigen Süßstoff für 50g Zucker
1/2 EL Mandelöl
3 EL Natreen Orangensaft
3 Tropfen Rumaroma

Zubereitung:

100g Minus Z Zartbitter Schokolade oder 99%ige + Steviaextrakt
kurz in der Mikrowelle auf 200 Watt schmelzen, Pralinenformen
damit auspinseln und kalt stellen

50g gehackte Mandeln
25g gehackte Pistazien
in der Gewürzmühle fein mahlen

3/4 EL Rosenwasser
1/4 Fläschchen Mandelaroma
flüssigen Süßstoff für 50g Zucker
1/2 EL Mandelöl

3 EL Natreen Orangensaft

3 Tropfen Rumaroma

dazugeben und zu einer weichen Creme mixen. Diese in die Pralinenformen spritzen und kalt stellen (am besten in den Gefrierschrank). Wenn sie fest sind mit der restlichen Schokolade auffüllen und wieder kalt stellen.

Low Carb Auewelle



Rezept und Foto von Martina Witzel zur Verfügung gestellt, die das Rezept aus folgender Quelle und auf CC abgewandelt hat

Ursprünglich waren es ja mal LC Donauwellen, und zwar von der lieben Chris Marie Sieber = Erdbeerblüte ...

<http://www.erdbeer-blueete.de/einfache-donauwelle/>

Zutaten:

10 Eier

160g Erythritol

5 Msp Steviaextrakt

200g gemahlene blanchierte Mandeln

1 gestrichenen EL Johannisbrotkernmehl

2 Pk Weinsteinbackpulver

25g Backkakao

1 Glas ungezuckerte Aprikosen

1 Pk gemahlene Gelatine

200g Mascarpone

1 TL gemahlene Vanille
1 EL Monin Vanillesirup light
15g Pudererythritol
200g Sahne
125g Schokolade (mindestens 85%)
125g Sahne

Zubereitung:

Ofen auf 180°C OU vorheizen

10 Eier
160g Erythritol
5 Msp Steviaextrakt
20 Minuten auf max schaumig schlagen (Ballonschneebeisen)

200g gemahlene blanchierte Mandeln
1 gestrichenen EL Johannisbrotkernmehl
2 Pk Weinsteinbackpulver
mischen, auf min langsam löffelweise unterheben

Die Hälfte des Teigs in eine Springform geben.

Zur anderen Hälfte

25g Backkakao

geben und 1 Minute auf min untermischen. Vorsichtig Muster auf den hellen Teig "malen".

1 Glas ungezuckerte Aprikosen

abtropfen lassen, in Würfel schneiden, und gut auf dem Teig verteilen

Laut Rezept 20 – 25 Minuten backen ... bei mir sind es irgendwie immer 60 – 90 Minuten ... am besten öfter mal eine Stäbchenprobe machen.

Kuchen komplett auskühlen lassen.

1 Pk gemahlene Gelatine

laut Beutel zubereiten. In der Quellzeit

200g Mascarpone

1 TL gemahlene Vanille

1 EL Monin Vanillesirup light

15g Pudererythritol

mit dem K-Haken 2 Minuten auf Stufe 3 verrühren. In der Zeit

200g Sahne

steif schlagen mit Ballonschneebeesen.

Die Sahne unter die Mascarponecreme unterheben. Die Gelatine lt Beutel dazugeben. Die Creme auf den Boden streichen.

125g Schokolade (mindestens 85%)

am besten auf 200 Watt in der Mikrowelle kurz erwärmen. Wenn sie cremig ist

125g Sahne

zügig unterrühren und auf der Mascarponeschicht verteilen. Kalt stellen, nach frühestens 3 Stunden genießen.

Low Carb Zimtsterne



Rezept und Foto von Martina Witzel zur Verfügung gestellt

Zutaten:

3 Eiweiß
1 Pr Salz
1/2 TL Zitronensaft
120g Erythritol
5 Msp Steviaextrakt
150g gemahlene Haselnüsse
200g gemahlene Mandeln
1,25 TL Zimt
1 Fläschchen Vanillearoma
50g feingemahlenes Xylitol
ein paar Tropfen warmes Wasser
2 EL erwärmte Sahne

Zubereitung:

3 Eiweiß
1 Pr Salz
1/2 TL Zitronensaft
mit dem Schneebesen, max, 2 Minuten steif schlagen

120g Erythritol
5 Msp Steviaextrakt
mischen, langsam einrieseln lassen, max, ~ 10 Minuten steif schlagen

150g gemahlene Haselnüsse
200g gemahlene Mandeln
1,25 TL Zimt
1 Fläschchen Vanillearoma
mischen, mit dem Flexi, min, kurz unterheben

Teig zur Kugel formen, in Folie wickeln, für mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Ofen auf 140°C Umluft vorheizen, Teig ausrollen, Sterne ausstechen und ca 20 Minuten backen (bitte im Auge behalten...)
Auskühlen lassen.

50g feingemahlenes Xylitol

ein paar Tropfen warmes Wasser
2 EL erwärmte Sahne
verrühren und die kalten Sterne damit bestreichen.

Fitness Pancakes



Foto und Rezept von Amira Rohnke

Zutaten für zwei Pancakes:

Zwei Eier

Eine Banane

Und wenn man mag einen Messlöffel Whey (Eiweißpulver)

Zubereitung:

Banane ein bisschen klein schneiden und in die Gewürzmühle. Die Eier drauf und evtl. auch das Whey. Alles in der Gewürzmühle (bei größeren Mengen Blender) zu einer Masse mixen.



Nun in einer kleinen Pfanne Öl auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Hälfte des Teiges rein, Deckel auf die Pfanne und warten, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Nun wenden und nochmal einen Moment warten.

Jetzt nur noch genießen. Z.B. mit einer Maracuja, ein bisschen Naturjoghurt und Cacaonibs.



Foto von Amira Rohnke

Spickzettel Cooking Chef –

Welches Zubehör für was und mit welcher Geschwindigkeit und Schlüsselgewichte.

Private Aufstellung von Sabine Dorn. Für die angegebenen Geschwindigkeitsstufen und sonstigen Angaben wird keinerlei Haftung übernommen.

Kommentare/Ergänzungen sind erlaubt ☐

Teig

K-Rührer

- Verrühren von Fett und Zucker Mit minimaler **Geschwindigkeitsstufe** beginnen, nach und nach bis auf Max erhöhen.
- Eier in cremige Mischungen Einrühren 4-‘Max’.
- Mehl, Obst etc. unterheben Min-1.
- Für Kuchenteig (alle Zutaten gleichzeitig): Mit min. starten und stufenweise auf „max“ erhöhen
- Verkneten von Fett und Mehl Min-2.

Ballonschneebesen

- **Geschwindigkeitsstufe** allmählich bis Max steigern. **Schneebesen**

Knethaken

- **Geschwindigkeitsstufe** mit ‘Min’ beginnend stufenweise auf ‘1’ erhöhen.

Koch-/Rühr Element

- Nur mit Rühreinstellungen 1-3 (Symbole mit Pfeile!)

Hochtemperatur-Flexirührer

- Zum Schaumig schlagen von Fett und Zucker: Mit „Min“ starten und stufenweise auf 3 erhöhen
- Zum Abschaben heißer und kalter Mischungen von den Schüsselwänden: Mit „Min“ starten und stufenweise auf 3 erhöhen
- Zum Anbraten von Gemüse, Rühren von Risotto und Polenta usw.: Einstellung r1

Maximale Menge:

- Knetteig: 910g Mehl
- Fester Hefeteig: 1,5kg Mehl, 2,4kg Gesamtgewicht
- Weicher Hefeteig: 2,6kg Mehl, 5 kg Gesamtgewicht
- Rührteig: Gesamtgewicht 4,55kg
- Eiweiß: 16
- Kochmodus: 3 Liter

Mixer / Blender:

- ***Geschwindigkeit*** immer höchste Stufe oder Puls
- ***Rührstab nur für kalte Flüssigkeiten!***
- Kalte Flüssigkeit: Max 1,6 Liter; „max“, 30-60Sek.
- Smoothies: 1l, „max“, 60 Sek., mit Rührstab
- Suppen mit Brühe: 1,2l, stufenweise bis „max“, 30Sek
- Suppen mit Milch: 1l, stufenweise bis „max“, 30Sek
- Eis zerkleinern: 10 Eiswürfel (200g), Puls, 30Sek.

Multi

Messer

- ***Geschwindigkeit*** 2-5
- Messer zum Hacken von rohem und gek. Fleisch, gek. Eiern, Gemüse, Nüssen, Pates und Dips sowie zum Reiben von Brot und Keksen.
- Mürbteig und Streussel
- Fassungsvermögen Teig (Mehl) 400g, Fleisch 500g, nie höher als Max-Markierung

Scheiben

- **Geschwindigkeit** 1-2 (für mehr Leistung auch bis 3)
- **Erst starten, dann Zutaten einlegen!**
- Scheibe 1: extrafeine Reibe, Parmesan und Kartoffeln für Kartoffelknödel
- Scheibe 2: feine Reibe: Für Käse, feines Obst und Gemüse, (Schokolade & Nüsse)
- Scheibe 3: grobe Reibe: Für Käse, festes Obst und Gemüse
- Scheibe 4: dünne Scheiben: Für Käse und festes Obst und Gemüse
- Scheibe 5: dicke Scheiben: Für Käse und festes Obst und Gemüse
- Scheibe 6: Schnitzelscheibe (Julienne): Kartoffeln für Pommes, Zutaten für Eintöpfe, Salate und Dips (wie Karotten, Äpfel und Birnen)

Multi vom Antrieb lösen: Auf der Maschine ein Strückchen weiter nach links (gegen den Uhrzeigersinn) drehen bis sich der Topf vom Antrieb löst. Aufpassen, der Antrieb sitzt dann ganz lose auf der Maschine und fällt leicht runter.

Trommelraffel

- **Geschwindigkeit** 3-4
- Trommel 1: für feines Raspeln: Schokolade, Nüsse, Karotten, Käse
- Trommel 2: für grobes Raspeln: Schokolade, Nüsse, Karotten, Käse
- Trommel 3: für dünnes Schneiden: Zwiebeln, Kraut, Kohl, Gurken, Karotten, Äpfel, Kartoffeln und Schokolade
- Trommel 4: für dickes Schneiden: Zwiebeln, Kraut, Kohl, Gurken, Karotten, Äpfel, Kartoffeln, Schokolade und rote Beete
- Trommel 5 (eigentl. Reibetrommel): für das Reiben von Parmesankäse sowie Kartoffeln für Kartoffelknödel

Gewürz-/Multimühle

- **Geschwindigkeit** Max (maximal 2Min.)
- **Messerwerk – Unterseite muss beim Reinigen trocken bleiben!**
- Sahne schlagen: Max 100ml (ohne Zucker) Stufe 3-4 max. 12-30Sek.

Würfler

- **Geschwindigkeit** 4
- **Erst starten, dann Zutaten einlegen!**

Geschirrspüler:

Standardzubehör:

- Schüssel
- Röhrelemente und Flexirührer
- Spritzschutz

Mixer / Blender:

- Mixbecher
- Einfüllkappe, Deckel und Sockel
- (Messerwerk nicht! Dessen Unterseite darf beim Handreinigen nicht nass werden!)

Multi + Wüfler

- Alle Teile (bis auf das Verbindungsstück) – oberstes Fach!

Trommelraffel:

- **NICHT** in den Geschirrspüler!

Gewürz-/Multimühle:

- Gläser, Deckel, Sockel (Messerwerk nicht! Dessen Unterseite darf beim Handreinigen nicht nass werden!)

Schüsselgewichte:

1.585g Kochschüssel CC 6,7L Griffe
1.559g Kochschüssel Gourmet 6,7L Griffe
972g Schüssel 6,7L Major, Griffe
922g 6,7L Schüssel ohne Griffe
561g Kenlyte 6,7L für CC

Chef Titanium 4.6l:

Edelstahlschüssel 4.6L mit Henkel (mit Skalierung) 802g, (ohne Skalierung) 818g

Kunststoffschüssel 4.6L Kenlyte 412g

Chef XL Sense

1057g Edelstahl 6,7l Schüssel

Multizerkleinerer Antrieb 545g Kunststoffschüssel 508g

Gewürzmühle Glasbehälter 285g

Brioche mit Joghurt

Fotos von Franziska Fischer

Originalrezept von Sasa Retuer, von Franziska Fischer in Teilen abgeändert und auf CC umgeschrieben.

Zutaten:

90g Milch
60g Zucker
10 g Hefe
180g Joghurt
2Eier
550 g Mehl
1/2 Teel Salz

Zubereitung:

Milch, Zucker Hefe bei 30 Grad in der Kenwood Cooking Chef erwärmen.

Joghurt, Eier, Mehl und Salz begeben und immer noch auf 30Grad kneten (Knethaken).

Nach etwa 10 Minuten den Knethaken rausnehmen und den Teig 2 Stunden bei Intervall 3 und 30 Grad gehen lassen.

Nun 16 Kugeln formen, diese in eine Form geben und alles nochmals gut 60 min gehen lassen.

Mit Eigelb bestreichen und bei 180 Grad Umluft backen, etwa 30



min.

Aramäisches Hefegebäck



Rezept und Foto von Katharina Schmidt zur Verfügung gestellt:

Die Hefeteilchen kamen bei uns so gut an, dass ich die schon mehrmals gebacken habe. Rezept hab ich aus einem anderen Forum, es gibt wohl auch ein Buch der Aramäischen Küche. Für die CC von mir angepasst.

30-35 Stück

Zutaten:

Teig:

1 kg Mehl
1 Pck Backpulver
1 Prise Salz
200 g Zucker
2 Pck Vanillezucker
200 g weiche Butter
1 Würfel Hefe
400 ml lauwarme Milch
3 Eier
Öl

Füllung:

50 g weiche Butter/Margarine

50 g Zucker

1 EL Zimt

Öl

250 g Nüsse, oder Schokodrops, oder Mohnmasse

1 Ei (zum Bestreichen)

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermengen.

Eine Mulde in der Mitte der Schüssel formen. Hefe, Eier, weiche Butter und lauwarme Milch in die Mulde geben.

Anschließend alle Zutaten gut miteinander verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit dem Knethaken ca 5 min Stufe 1. (Teig ist etwas klebrig).

Teig ca. 45 Min. bei 38 Grad in der CC ruhen lassen. (Knethaken rausnehmen, Rührintervallstufe 3)

Teig zu 4 gleichgroßen Bällen formen. Die Teigbälle auf einer mit Öl eingefetteten Fläche ca. 1 cm dick ausrollen.

Butter in einem Topf schmelzen. Den ausgerollten Teig mit Butter bepinseln und mit Zucker bestreuen. Füllung gleichmässig verteilen.

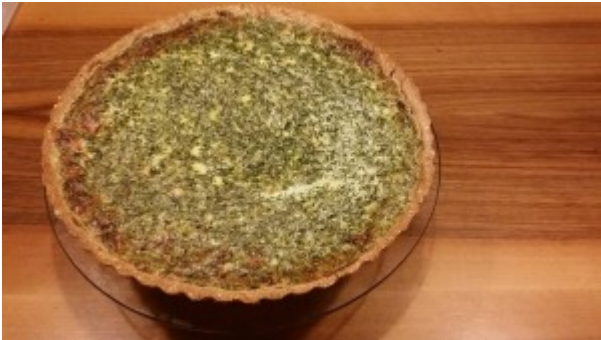
Eine Hälfte auf die andere legen, leicht andrücken. Teig in 10 Streifen schneiden und die Streifen drehen und nach Belieben formen (Schnecken).

Die fertigen Teilchen nochmal ca. 30 Min. ruhen lassen.

Die Teilchen auf Blech legen, mit einem Ei bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 190 °C O/U ca. 20 Min. (ggf. ein paar Minuten kürzer) goldbraun backen.

Guten Appetit!

Bärlauchquiche



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Karin AM

Vollkornmürbteig im FP wird einfach perfekt!

Zutaten:

Mürbteig:

230 g Dinkel frisch gemahlen

1 Tl Backpulver

140g Butter

1 TL Salz

2 EL Sesam

1 EL Essig

70 ml Eiswasser

Füllung:

2 Knoblauchzehen

etwas Butter

150 gr. in Streifen geschnittenen Bärlauch

1 Packung Sauerrahm

3 EL Topfen/Quark

3 EL Maisstärke

130 gr. gewürfelten Käse

1 Ei

Salz/Pfeffer/Muskat

Zubereitung:

im Multi mit der P-Taste zu einem Mürbteig verarbeiten (wenn sich eine Kugel bildet ist er perfekt). 1/2 Stunde kalt stellen.

Teig zwischen Klarsichtfolie ausrollen und eine Quicheform auslegen.

2 Knoblauchzehen in etwas Butter in der CC mit K-Haken andünsten (keine Farbe nehmen lassen)

150 g in Streifen geschnittenen Bärlauch dazu und nur kurz unterrühren. Etwas auskühlen lassen.

Dann 1 Sauerrahm, 3 EL Topfen, 3 EL Maisstärke, 130 g gewürfelten (oder grob gerieben im FP) Käse und 1 Ei unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In die Form füllen und bei 180°C etwa 1/2 Stunde backen. Kurz stehen lassen und erst dann aus der Form nehmen.